

ほけんだより5月

下東条小学校
ほけんしつ
2023.5.8

新学期がはじまって1か月が経ちました。新しい生活には慣れてきましたか？

今月は運動会があります。楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。行事に元気に参加するため、規則正しい生活を心がけましょう。



「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！

みなさんは、何時に起きていますか？家を出るギリギリの時間に起きている人はいませんか？余裕をもって少し早い時間に起きると、朝食をしっかりと食べることができます。なぜ朝食を食べると良いのでしょうか？

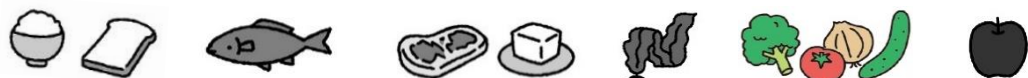
朝ご飯を食べると

- 体温が上がって、からだが目さします
- 脳にエネルギーがいきわたり、頭がよく働きます
- 腸がしげきされ、うんちが出やすくなります



☆野菜や果物を加えるとより栄養バランスの良い食事になります

☆食べていない日がある人はバナナ1本や、パン1枚でもいいので食べましょう。



このように朝食を食べると良いことがたくさんあります。

自分のご飯を食べる時間を考えて、起きる時間の目標を考えましょう。

起きる時間 時 分

→ ご飯を食べ始める時間 時 分

→ ご飯を食べ終わる時間 時 分

→ 家を出る時間 時 分

時間がなくて朝ご飯を

残す時があるかも・・・

10分早く起きて、20分は朝ご飯

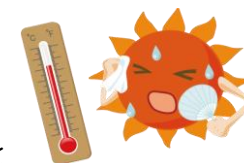
を食べる時間にしよう！



暑さに気を付けて！！

20日の運動会に向けて、練習が始まります。

水分は十分に持っていますか？暑い中で運動をすると、とても汗をかきます。失った汗の分、水分をとるようにしましょう。



～水分をとる目安～

○運動をする前にコップ1～3杯くらい飲みましょう。

○運動中もこまめに飲みましょう。

1時間あたり3～4回、コップ2～3杯くらいがちょうど良いです。

○運動後もトイレに行った時や汗を拭いた時は飲みましょう

運動してからも4～6時間後は汗や尿として水分を失います。



他にもこんなことに気を付けましょう！



マスクを外そう

(感染症が気になる人は周り

ときよりをとって外そう)

帽子をかぶって
紫外線をさけよう



温度を調節しよう

暑い時は半袖半ズボンで！タオルで汗をふいて体が冷えないように！

保護者の方へ

4月から引き続き健康診断の実施にご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要だと思われるお子様には「健康診断のお知らせ」をお渡ししています。お知らせをもらった場合は、早めに医療機関を受診してください。結果につきましても、学校までお知らせください。

なお、学校で行う健康診断は、「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく診てもらった結果「異常なし」と診断されることもあります。その際も、学校までご連絡ください。よろしくお願いします。

また、運動会の練習が始まるので水分を多めに持たせるようにしてください。疲れがたまるとお子様も多いと思いますので早めに休むようにお声がけください。